DROGA DO ZDROWIA

CZERWIEC 1939
NUMER 6. ROK IX.



NIEUBŁAGANY WRÓG LUDZKOŚCI

WALKA Z CHOROBAMI ZAKAŹNYMI



WSZYSCY zdają sobie sprawę z ogromu prac, jakie państwo musi wkładać, by zwalczyć niebezpieczeństwo zarazy. Czyha ona nieustannie i nigdy nie wiadomo, gdzie i kiedy znajdzie podatny grunt dla swego rozwoju.

Zdrowie obywatela zależne jest przede wszystkim od dobrobytu. Dowodzi tego najlepiej tablica wykresowa w Min. Opieki Społecznej. W latach dobrej koniunktury epidemie maleją, kiedy indziej znowu wzrastają, w latach zaś wojny światowej, gdy panowała powszechna nędza i ludzie odżywiali się namiastkami, epidemie zbierały obfite żniwo. Wypływa stąd wniosek, że najlepszym lekarstwem na wszelkie choroby jest dobrobyt.

Choroby zakaźne są najgroźniejsze dla społeczeństwa, łatwo się bowiem roznoszą. Niektóre z nich, jak np. ospa, są już całkowicie opanowane. Od wojny światowej zaraza ta prawie się nie zjawia. Inne natomiast jak: szkarlatyna, dyfteryt, tyfus, czerwonka, mają jeszcze w kraju swoje gniazda, z których od czasu do czasu rozlewają się dalej.

Dur brzuszny i czerwonka uzależnione są od stanu sanitarnego kraju. Siedliskiem duru brzusznego jest woda lub mleko, czerwonkę roznoszą owady, przy tym dur jest chorobą miast — czerwonka — wsi. Nie jest to reguła, ale tak rzecz przedstawia się w ogólności.

Groźniejszym jest dur osutkowy czyli tyfus plamisty. Chorobę tę roznoszą wszy. Wobec tej epidemii władze sanitarne muszą być zawsze w pogotowiu wojennym, bo choroba może się ukazać przy każdym większym ruchu ludności. Stwierdzono, że jedna wesz może roznieść chorobę na tysiące ludzi. Wesz tyfusowa jest gorsza od gazów trujących.

Od wojny światowej choroba ta również nie ma w Polsce warunków rozwoju i ukazuje się rzadko. Ale to właśnie dzięki stałej czujności i ciągłemu atakowi epidemii wszędzie tam, gdzie zachodzi obawa jej narodzin. Najlepszym dowodem tej czujności jest budżet państwowy na walki z chorobami zakaźnymi. Jedną trzecią całego budżetu na te cele pochłania czujność nad durem plamistym.

Do innego rodzaju chorób zakaźnych należą szkarlatyna i dyfteryt. Panują one prawie wyłącznie wśród dzieci. Przy tym trwają w całej Europie i tu już ogólne warunki sanitarne mniejszy wpływ mają na ich pokonanie, aniżeli przy innych chorobach.

Szkarlatyna i dyfteryt ukazują się zawsze w większym stopniu na jesieni, kiedy rozpoczyna się rok szkolny i ze wszech stron zjeżdżają się dzieci po wakacjach do szkół. W szkołach ciasno, gromadzi się w nich nadmiar dziatwy i zaraza ma dogodne warunki rozwoju. Dla zwalczania tej epidemii u dzieci pierwszym i kardynalnym warunkiem jest szybki rozwój szkolnictwa. Wtedy można będzie zwalczyć chorobę już tylko dobrymi warunkami sanitarnymi.

Dzięki racjonalnej walce z chorobami zakaźnymi śmiertelność wśród zarażonych nie jest w Polsce duża. Na 100.000 mieszkańców na dur plamisty choruje przeciętnie 11 osób, z czego 6 proc. umiera, na tyfus brzuszny na 100.000 mieszkańców choruje 45 osób, z czego umiera 7 proc.; na czerwonkę (ciągle w tym samym stosunku do ludności) choruje 22 osoby, umiera 9 proc.; na dyfteryt choruje 57 osób, z tego 5 proc. umiera i na szkarlatynę zapada w stosunku do tej samej ilości ludności 63 osoby, z czego umiera 2 proc.

Państwo walczy z chorobami zakaźnymi w warunkach trudnych, brak bowiem na te cele pieniędzy, by epidemie całkowicie opanować. Walka toczy się na różnych odcinkach i różnymi sposobami. W pierwszym rzędzie stosowana być musi prewencja w celu niedopuszczania chorób. W tym celu prowadzi się wśród ludności, w okolicach bardziej zagrożonych i pod względem sanitarnym zaniedbanych odpowiednią propagandę, potem działa się przez dezynfekcję — desynsekcję i w ostatecznym razie — przez izolację — gdy choroba już się ukazała. Walkę prowadzi się dwiema grupami, z których jedna atakuje choroby, znajdujące swe źródła w braku dobrej wody, kanalizacji, kąpielisk itp., druga w ogólnych brakach sanitarnych. Walczą władze centralne, walczą gminy i samorządy, spiesząc ludności z pomocą.

Ale tu już wchodzimy w dziedzinę samej walki, która wymaga specjalnego omówienia.

Wypada jeszcze wspomnieć o wściekliźnie. Choroba ta ma swe źródła w okolicach, gdzie są wilki, jak Wileńszczyzna i Karpaty. W 1936 r. było w Polsce 4.479 pokąsań, z czego zmarło 41 osób. Do zakaźnych należy również rzadko spotykana Heine Medina, z którą walka jest bardzo trudna, bowiem nieznany jest dotąd jeszcze zarazek tej choroby. *J. J.*

KULTURA CIAŁA A PSYCHICZNE SAMOPOCZUCIE

NIEKTÓRZY ludzie zdają się zapominać zupełnie o tym, że posiadają ciało. Używają za mało ruchu, przebywają w niewietrzonych pokojach, pozbawionych słońca, pracują nad siły — słowem prowadzą rabunkową gospodarkę w stosunku do swych sił życiowych. Przyroda jest dobrotliwa i sprawia, że przez długi czas organizm sam przez się wyrównuje braki, spowodowane przez te błędy, pewnego dnia jednak granica zostaje przekroczona. Zjawia się znużenie, brak sił, depresja duchowa. Ale i wówczas wiele osób dalej brnie w błędy, np. przerzuca się nagle od skoncentrowanej pracy do życia gwarnego, wycieczek, sportów. Jakże często spotyka ich zawód i rozczarowanie, ponieważ przekonują się, że ta gwałtowna zmiana nie przynosi im poprawy zdrowia.

Ciało i dusza człowieka stanowią nierozłączną całość, o tym nie należy zapominać; psychika bowiem nasza i jej sprawne funkcjonowanie zależy w ogromnej mierze od stanu naszego organizmu fizycznego, toteż nie zaniedbujmy naszego ciała, lecz poświęćmy mu nieco uwagi. Przede wszystkim pierwszy moment zasadniczy: nie zmieniajmy trybu życia w sposób gwałtowny i nie przemyślany. Jeżeli czujemy nadciągające znużenie, zacznijmy pielęgnację naszego ciała od zabiegów drobnych, niepowodujących zmęczenia, ale za to stosujmy je systematycznie. Codzienne zmywania, masaż skóry za pomocą szczotki, trochę gimnastyki, kilka ćwiczebnych wdechów i wydechów przy otwartym oknie, mają większą wartość dla zdrowia, aniżeli intensywne uprawianie sportów w czasie urlopu. Szerszy program sportowy jest dobry dla ludzi bardzo zdrowych, którzy szukają sposobu wyładowania energii. Nie należy też tym cielesnym zabiegom stawiać zbyt wygórowanych wymagań, uprawiane systematycznie podnoszą duchowy nastrój, poprawiają samopoczucie, nie mogą jednak same przez się rozwiązywać wewnętrznych konfliktów, ani usunąć wszystkich dolegliwości nerwowych, mogą je jednak złagodzić i dopomóc człowiekowi do zdobycia dodatniego stanowiska w stosunku do życia.



Ważną jest rzeczą też dla kultury własnego ciała przystępować do zabiegów chętnie i z wesołą myślą. Dziecko które pluszcze się w wodzie przy studni i instynktownie raduje się jej zimną świeżością, powinno stać się dla nas wzorem — tylko te czynności przyniosą pogodę i zdrowie naszej psychice, które będziemy spełniać z przyjemnością, wszelki przymus natomiast zniszczy ich dodatnie działanie. Kto jednak przez długi czas zaniedbał kulturę ciała, będzie musiał z początku przezwyciężyć się nieco powoli jednak wciągnie się i nabierze zamiłowania do ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza gdy przekona się o ich dodatnim działaniu.

W.



MYŚLI I ZDANIA

1. Zdaje mi się, że dalszy rozwój medycyny pójść musi w kierunku indywidualizacji, przewagi badania chorych nad diagnostyką chorób i środków naturalnych nad sztucznymi, wzmacniających zdrowie nad zwalczającymi choroby, psychicznych i fizycznych nad chemicznymi, zapobiegawczych nad leczniczymi.

J. Ochorowicz.

2. Celem zawodu lekarskiego jest pomaganie ludziom w chorobie oraz ochrona przed chorobą i zachowanie zdrowia i tężyzny fizycznej narodu.

Dr Wł. Biegański.



OSTROŻNIE Z RZECZNYMI KĄPIELAMI



UPAŁY, panujące w porze letniej, zachęcają wszystkich do korzystania z kąpieli rzecznych lub morskich. Równocześnie w pismach zaczynają się pojawiać wzmianki: „... dwunastoletni uczeń N. N. utopił się w Wiśle", „... szesnastoletnia panienka podczas kąpieli zniknęła nagle z oczu towarzyszek i już nie wypłynęła". W większości wypadków, katastrofy te należy przypisać własnej nieostrożności ofiar, lub braku odpowiedniego uświadomienia. Przestrzegamy więc usilnie przed nagłym skokiem do wody, o ile ktoś jest zgrzany i spocony biegiem, marszem czy jazdą na rowerze. Wpierw należy odpocząć, rozebrać się, ostudzić ciało, spryskać je dobrze, dopiero potem zwolna zanurzyć się w wodę. Zetknięcie rozgrzanego ciała z zimnym żywiołem może wywołać silny szok, pociągający za sobą zatamowanie tchu, gwałtowne zaburzenia w układzie krążenia i omdlenie. Pływak traci przytomność, opada na dno i dusi się pod wodą. Inny rodzaj niebezpieczeństwa zagraża kąpiącym się z powodu wielkiej wrażliwości na zimno śluzówki jamy ustnej i krtani. Przy gwałtownym oziębieniu ciała może nastąpić skurcz głośni i zatamowanie dopływu powietrza do płuc. Omdlenie i śmierć następują pod wodą na skutek paraliżu dróg oddechowych. Powtarzamy więc raz jeszcze: ostrożnie z kąpielą w zimnej wodzie! Ostrzeżenie to odnosi się zwłaszcza do ludzi o wątłej konstytucji, chorych na serce



lub osłabionych po jakiejś chorobie. Również dla osób, które chorowały na zapalenie środkowego ucha i mieli przebitą czy uszkodzoną błonę bębenkową, kąpiel rzeczna może się stać niebezpieczna. Wystarczy by kropelka wody dostała się do wnętrza ucha, by zamącić poczucie równowagi. Nieszczęśliwy traci wówczas zdolność orientowania się i zamiast utrzymywać się na powierzchni opuszcza się coraz niżej, póki nie utonie.

W każdym zaś wypadku nikomu nie wolno kąpać się bezpośrednio po jedzeniu, z pełnym żołądkiem. Siedemdziesiąt procent nieszczęśliwych wypadków w kąpieli należy przypisać nie przestrzeganiu tego prawidła. Ucisk wody na żołądek jest tak silny, że może spowodować wymioty i uduszenie się. Skok z trampoliny do wody grozi pęknięciem ścian żołądka. Po kąpieli należy rozebrać się dobrze wytrzeć, suszenie kostiumu kąpielowego na ciele grozi reumatyzmem.

Dr M.

DOMY SŁONECZNE



SPOSÓB, w jaki człowiek buduje sobie dom, odzwierciedla w pewnej mierze jego stan duchowy, stopień kultury i cywilizacji. Pobieżny rzut oka na historię potwierdza tę opinię. W czasach zamierzchłych, gdy duch ludzki nie uświadomił sobie jeszcze swej siły i godności — ludzie mieszkali w nędznych i niskich lepiankach, nie odczuwając potrzeby światła i powietrza. W miarę rozwoju kultur powstaje wspaniała architektura, znacząc ślady rozmaitych cywilizacji. Człowiek dźwiga olbrzymie budowle, które są wyrazem jego duchowego nastroju. Poryw religijny w wiekach średnich uzewnętrznił się np. w gotyckich katedrach, których polot i smukłość dają obraz ducha unoszącego się ku Bogu; okna i fasady kościołów rozkwitają kunsztowną ornamentyką, poza tym jednak domy pozostają nadal mroczne i duszne, jakkolwiek rozwój klas mieszczańskich i w tę dziedzinę wnosi świeży powiew. Nawrót do klasycyzmu w dobie Renesansu

wskrzesza zamiłowania do światła, słońca i przestrzeni. Odzwierciedla się ten prąd wyraźnie w budownictwie nowych miast — publiczne gmachy i pałace magnatów lśnią niejednokrotnie rzędami okien. Prąd ten ulega zahamowaniu w wieku XVII i XVIII. Okna są znowu wąskie; nieliczne, a w dodatku w epoce biedermajerowskiej zasłonięte żaluzjami i storami. Wiek XIX nie przynosi wyraźnej poprawy w tym kierunku.

Dopiero najnowsze czasy, które datują od wojny europejskiej i wielkie przemiany, jakie się dokonały w życiu społecznym stwarzają również w dziedzinie mieszkaniowej prawdziwą rewolucję. Zapotrzebowanie słońca i światła wzrasta w szybkim tempie. Powstaje nowy styl w budownictwie, którego cechą charakterystyczną są szerokie poziome płaszczyzny, przecięte szeregami lustrzanych szyb — znikają wąskie, podobne do ciemnych studzien podwórka, które nam pozostawił w spadku wiek XIX, miejsce ich zajmują obszerne dziedzińce pełne światła, zieleńców i krzewów. Coraz silniej przejawia się zamiłowanie do parków i ogrodów publicznych. Ale i prywatne domy pojawiają się w otoczeniu zieleni i kwiatów. Szkło staje się pospolitym materiałem budowlanym, a szkło przepuszcza światło, zwiększa siłę promieni słonecznych, chroniąc równocześnie przed zimnem, wiatrem i deszczem. Szerokie weneckie okna nadają każdemu nawet najskromniejszemu domkowi pozór wesela i radości, a światło i słońce, które przez nie wnikają, są podstawą zdrowia i szczęścia. *Dr Helcel.*

TAKI JESTEM WYCZERPANY



SZÓSTA godzina. Miłe wnętrza domowe, przytłumione dźwięki radia, stół ładnie nakryty w kręgu jasnej lampy. Obiad gotowy. Dzieci nadsłuchują kroków na schodach i zgrzytu klucza w zamku — oczekują powrotu ojca. Na koniec trzaśnięcie drzwiami. Żona i dzieci śpieszą do przedpokoju, ale ojciec oddawszy pośpiesznie pocałunki mówi znużonym głosem: „Dosyć, już dosyć" i czym prędzej wyłącza radio. Obiad mu nie smakuje. Ledwo skosztował tej i owej potrawy — odsuwa talerz z niechęcią. Dzieci posmutniały i odchodzą do swego pokoju, żona z niepokojem patrzy na męża — „Co ci się stało? Czy masz jakie zmartwienie?" — „Ach nie — jestem tylko taki wyczerpany..."!

Wyczerpanie — innymi słowy nerwowość. Objaw to pospolity, świadczący o zachwianiu wewnętrznej równowagi, występujący na zewnątrz w postaci złego humoru, niechęci do życia, opryskliwości wobec otoczenia. Rozumna żona, dobra towarzyszka życia nie robi z tego powodu mężowi wyrzutów, zdaje sobie sprawę z jego stanu, podwaja starań i czeka aż zły nastrój przeminie.

Niejednokrotnie określono nadmierną nerwowość, jako chorobę naszej cywilizacji. Nasz układ nerwowy jest tak delikatny, że reaguje żywo na wszelkie bodźce i wrażenia zewnętrzne, a życie współczesne nie oszczędza go wcale, przeciwnie, wymaga nieustającego napięcia i wysiłku. Praca zawodowa, ruch uliczny, wieczny hałas, w którym żyjemy, pościg wydarzeń, tempo życia — wszystko to pozbawia człowieka ciszy i spokoju, których potrzebuje układ nerwowy. Te drażniące bodźce sięgają w głąb substancji nerwowej i mogą spowodować zaburzenia w jej strukturze. Bezsenność, znużenie, brak apetytu, nadmierna wrażliwość, roztargnienie, osłabienie pamięci i woli — oto oznaki nadciągającej choroby.

Nerwy odgrywają w naszym ustroju zasadniczą rolę. One to odbierają wrażenia i komunikują je świadomości, one biorą udział we wszystkich wyższych czynnościach naszego Ja, one stanowią o istocie człowieczeństwa. Mózg i rdzeń pacierzowy to centrale, z których rozchodzą się włókna nerwowe, sięgając najodleglejszych komórek skóry. Czynność wewnętrznych narządów zależy od tzw. układu wegetatywnego, który obejmuje nerwy nie podlegające bezpośrednio naszej woli, a biorące udział w czynności oddychania, krążenia, trawienia i przemiany materii. Mózg i rdzeń — to znaczy ośrodkowy układ nerwowy, składa się przeważnie z glycerofosfatów, które możemy nazwać prosubstancją życia, znajdujemy ją bowiem w każdym kiełku i w każdym nasionku.

Ta substancja znajduje się również w lecytynie komórek nerwowych, przeto normalne działanie nerwu zależy od zawartości tzw. lecytyny w substancji nerwowej.

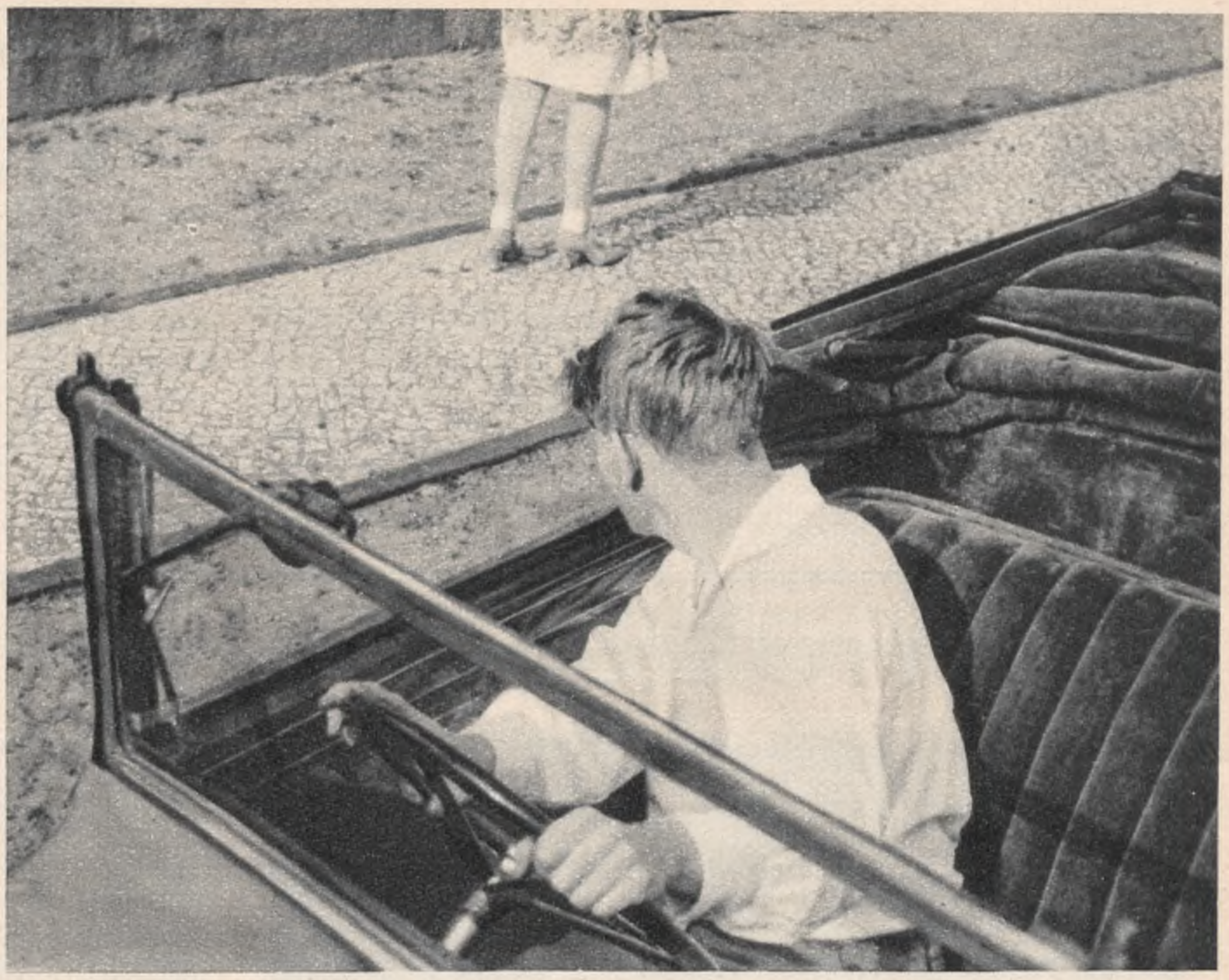
Nadmierna nerwowość świadczy, że nerwy uległy osłabieniu, czyli, że materiały odżywcze nie pokrywają w dostatecznej mierze użycia. Nerwy głodują i potrzebują silniejszej pożywki. Racjonalne odżywianie, systematyczny tryb życia, unikanie alkoholu, nikotyny, nadmiernych wysiłków i podnieceń pozwoli na uzupełnienie zużytej substancji i wyrówna zachwianą równowagę.

Ludzie często lekceważą dolegliwości nerwowe, zwłaszcza w fazie początkowej. — „Wyczerpanie? Ech, co tam! Filiżanka czarnej kawy i dobry papieros postawi mnie na nogi" — powiadają. Istotnie, dobry to sposób, ale na krótką metę. Takie preparaty, jak brom, waleriana, nawet arszenik, chinina i żelazo nie stanowią środków leczniczych, usuwają tylko chwilowo dolegliwości — zło jednak pozostaje w mocy.

Leczenie osłabienia nerwowego — to rzecz lekarza, do którego powinien udać się każdy, kto zauważy u siebie pierwsze zaburzenia. Drogi wiodące do uzdrowienia są rozmaite, stosownie do rodzaju i nasilenia choroby. Elektroterapia, kąpiele, masaże, preparaty zawierające lecytynę, fosfor i wapno wzmacniają nerwy a tym samym usuwają źródło cierpienia. W wypadkach cięższych można polecić przerwę w pracy, zmianę warunków i otoczenia. Niekiedy już sama rozmowa z lekarzem, wypowiedzenie trosk, wydobycie na zewnątrz urazów, tkwiących w podświadomości, stanowi potężny środek leczniczy.

Dr Jan Batycki.

SAMOCHÓD A ZDROWIE



PROWADZENIE samochodu jest pracą mechaniczną, która jednak wymaga dużych kwalifikacji, umiejętności i sprawności, dlatego każdy kierowca powinien poddać się ścisłemu badaniu, by ustalić czy posiada dostateczne uzdolnienia fizyczne i duchowe. Nie każdy organizm może znieść przez dłuższy czas pozycję siedzącą, z nogami unieruchomionymi na pedałach, na innych działa ujemnie pęd powietrza, kurz wzbijający się z dróg, jednostajny warkot motoru, lub szybkość zmieniających się krajobrazów.

Najważniejszą jednak rzeczą jest sprawność duchowa, nieodzowna przy prowadzeniu samochodu. Kierowca musi w lot chwytać wszelkie najdrobniejsze zdarzenia, oceniać je w mgnieniu oka, nieraz błyskawicznie decydować i równie szybko decyzję wykonywać. Statystyka wykazuje, że większość tragicznych wypadków wynika z nieuwagi czy lekkomyślności kierowców, z lekceważenia przepisów jazdy. U nas w Polsce sprawa ta przedstawia się wprost fatalnie; przepisy lekceważą wszyscy, nie tylko szoferzy, ale i publiczność, co stwarza wielkie trudności dla kierowcy, musi on bowiem czuwać nie tylko nad własnym wozem, lecz być stale gotowym do paraliżowania błędów przechodnia lub innego kierowcy. Kierowcy, a w szczególności szoferzy wozów ciężarowych, muszą prowadzić odpowiedni tryb życia, unikać alkoholu, a nawet wszelkich nieznacznie oszałamiających napojów, ponieważ nawet drobne obniżenie sprawności, lekkie zaćmienie jasności umysłu w pewnych wypadkach może stać się przyczyną katastrofy.

W Ameryce stwierdzono, że większość nieszczęśliwych wypadków zdarza się o zmierzchu, gdy kontury przedmiotów tracą swą ostrość. Zjawisko to łączy się z tzw. „ślepotą nocną", polegającą na tym, że pewne osoby cierpią na upośledzenie wzroku o zmierzchu. Skaza ta świadczy o braku witaminy A w organiźmie, można jej łatwo zapobiec przez odpowiednią dietę. Świeże jarzyny, masło, jaja, tran, mleko, śmietana i ser, pomarańcze i morele są nosicielami tej witaminy.

Dr Kaz. P.

Choroby wywołane przez rośliny

ORGANIZM ludzki jest narażony na różne choroby, których pośrednim lub bezpośrednim powodem są rośliny.

Z ważniejszych chorób wymienić należy: 1) gorączkę sienną, 2) promienicę, 3) tężec, 4) pokrzywki, 5) zatrucia.

1) Gorączka sienna wywołana jest przez pyłek kwitnących kwiatów. Choroba ta może być połączona z wysoką temperaturą, silnymi zapalnymi objawami przewodu oddechowego, katarem, zaczerwienieniem spojówek ocznych, a często nawet silnymi napadami duszności, kaszlu i ataków astmy.

Najczęściej występuje ona na wiosnę i w okresie kwitnienia kwiatów polnych i leśnych. Pyłek kwiatowy unoszący się w powietrzu dostaje się do dróg oddechowych człowieka i zależnie od uczulenia lub odporności organizmu wywołuje albo ciężkie objawy chorobowe, albo też u osób odpornych na pyły kwiatowe jest zupełnie nieszkodliwy. Dokładne rozpoznanie choroby może postawić tylko lekarz.

Obecnie jest zbadanych około 200 gatunków różnych pyłów roślinnych lub zwierzęcych, które powodują objawy tej choroby.

2) Promienica jest chorobą wywołaną przez pewien rodzaj grzybka rozwijającego się na kłosach niedojrzałego zboża. Jeżeli grzybek promienicy dostanie się na skaleczone dziąsło, w otwór zepsutego zęba lub na uszkodzoną skórę, to może rozwijać się w żywej tkance i wywołać ciężkie schorzenie kończące się bardzo często śmiercią człowieka.

Zły zwyczaj zrywania niedojrzałych kłosów i gryzienia ziarn zboża jest najczęstszą przyczyną zarażenia się promienicą, która dostaje się do ust i wszczepia się w tkankę śluzową.

Choroba przemija bezboleśnie i charakteryzuje się owrzodzeniami drążącymi w głąb i przenikającymi nawet pod skórą szyi do jamy płucnej. W toku choroby wytwarzają się przetoki sączące. W głębi owrzodzeń widzimy w przybrzeżnych miejscach białawe gruzełki wielkości ziarnka maku, lub mniejsze, a w środku rany niteczki przebiegające promienisto.

Stąd nazwa tej choroby. Jeżeli zarazki dostaną się do przewodu pokarmowego mogą wywołać zapalenie wyrostka robaczkowego lub głębokie owrzodzenia jelit, przetoki w jamie brzusznej i cały szereg powikłań, kończących się zazwyczaj śmiercią.

3) Charakterystycznymi cechami tężca są napadowe skurcze mięśni szczęki, następnie grzbietu i w końcu przepony, co powoduje sparaliżowanie oddychania i śmierć z powodu uduszenia.

Pierwszym objawem tej choroby jest skurcz mięśni dolnej szczęki, utrudniający otwieranie ust. Już ten jeden objaw stwierdzony u chorego wymaga natychmiastowej pomocy lekarza. W dalszym ciągu zaniedbanej choroby występują napadowe skurcze mięśni grzbietowych. Ataki

te bywają tak silne, że chory w czasie napadu jest łukowato wygięty ku górze, tak, że całe ciało w leżącej na wznak pozycji jest oparte tylko na głowie i piętach. Napady te trwają po kilka minut. Jeżeli do takiego napadu dołączy się skurcz przepony, to następuje wstrzymanie oddychania, twarz staje się sina, na czoło występuje zimny pot, bicie serca i następnie śmierć.

Najłatwiej zarazić się tężcem przy skaleczeniu, gdy do rany zostało wprowadzone szkło lub kawałek drzewa. Zarazek tężca rozwija się w ranach ropiejących i w trakcie rozwoju wytwarza jady wywołujące wyżej opisane objawy.

Człowiek czy zwierzę spożywa zarazki tężca z surowymi jarzynami, z sałatą, rzodkiewką, z owocami, które upadły na ziemię. O ile błona śluzowa przewodu pokarmowego nie była skaleczona, zarażenie nie następuje, lecz za to zarazki znajdują w kiszkach doskonałe warunki do szybkiego rozmnażania i następnie jako trwałe i odporne nawet na długotrwałe susze spory zostają wydzielone na zewnątrz. Dlatego duże ich ilości znajdują się w nawozie, w ziemi (szczególnie silnie wynawożonej), w pyle ulicznym, na kopytach końskich, w szparach od podłogi.

Stamtąd bardzo już łatwo mogą dostać się do rany. Dlatego należy jak najstaranniej opatrywać świeże skaleczenia i chronić od zanieczyszczeń brudem i ziemią. Przy podejrzeniu, że rana mogła być zabrudzona ziemią, należy zapobiegawczo wstrzyknąć surowicę przeciwtężcową, która jest jedynym ratunkiem i im wcześniej jest wstrzyknięta, tym pewniejszy skutek.

4) Pokrzywka występuje przy zewnętrznych podrażnieniach pokrzywą, u osób wrażliwych przy zetknięciu z liśćmi prymulki *(Primula obconica)*, a niektórzy ogrodnicy przy sadzeniu większej ilości cebulek hiacyntów dostają silnie swędzącej lecz krótkotrwałej pokrzywki na twarzy, szyi i odsłoniętych częściach rąk. U niektórych osób występuje pokrzywka często połączona z gorączką po spożyciu poziomek, grzybów, ogórków. Jest to schorzenie na ogół niewinne, lecz męczące przez swą uporczywość i oporność leczenia.



Sporysz.

5) Zatrucie sporyszem. Sporysz jest grzybem pasożytującym na kłosach żyta. Wyglądem swoim przypomina ciemno zabarwiony rożek wielkości 1—2 cm. Jest twardy i zbity i po omłóceniu pozostaje wśród ziaren żyta. Większe ilości sporyszu zmielone na mąkę razem z żytem i spożywane przez ludzi mogą wywoływać zatrucia, charakteryzujące się martwicą nosa i palców rąk i nóg. U kobiet ciężarnych chleb zawierający większą ilość sporyszu może wywołać poronienia.

Zatrucie wilczą jagodą. Wilcza jagoda *(Atropa Belladonna)* jest jedną z najniebezpieczniejszych roślin trujących. Rośnie w lasach liściastych. Jest to bylina o okrągławo-jajowatych liściach, brunatno-fioletowych kwiatach i czarnych kwaskowo-słodkawych owocach, podobnych do czereśni. Niedługo po spożyciu jagody występują objawy zatrucia, zaburzenia wzrokowe, zawroty głowy, kurcze mięśni. Zatrucie jest wywołane atropiną, zawartą w jagodach.

Drugą rośliną zawierającą atropinę jest bieluń dziędzierzawa *(Datura Stramonium)*, który rośnie przeważnie na śmietniskach. Ma duże liście, białe podłużne kwiaty i duże owoce podobne do kasztanów, nieraz zjadane przez dzieci.

Podobnie trująco działa lulek czarny *(Hyoscyamus niger)*, roślina o niemiłej woni. Posiada kwiaty jasnej, brudnawożółtej barwy, z fioletowymi plamami. Liście i nasiona o ostrym, gorzkim smaku, zawierają hyoscyaminę i hyoscynę, które wywołują podobne objawy zatrucia co atropina.

Wszystkie wypadki zatrucia tymi roślinami wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej. *Z. Bel.*

Co powinniśmy wiedzieć o świerzbie?

ŚWIERZB powodowany jest pasożytem zwanym świerzbowcem ludzkim. Choroba ta była znana już dawno, ale przyczyna jej powstawania wykryta została dopiero 100 lat temu przez Włocha Renucci'ego, on bowiem pierwszy wykrył świerzbowca. Od czasu tego odkrycia zaczęto zupełnie inaczej leczyć chorobę — zaniechano upustów krwi oraz stosowania rozmaitych środków, mających oczyszczać „krew zepsutą".

Nieznośny świąd skóry powoduje samiczka świerzbowca, która po zapłodnieniu drąży w naskórku tak zwaną norę, w której składa jajka, po czym ginie. Samce dokonawszy zapłodnienia samiczki giną.



Chorzy odczuwają świąd najsilniej w nocy, po zagrzaniu się pod kołdrą, ponieważ wówczas samice świerzbowca odbywają wędrówki. Świerzb lokalizuje się zazwyczaj w tych miejscach ciała, w których skóra jest najdelikatniejsza, a więc: między palcami, pod pachami, pod kolanami, w pachwinach itp. Skóra głowy i twarzy nigdy nie bywa przez świerzbowca atakowana.

Jak się odbywa zarażenie? Zarażamy się stykając się z chorym (spanie w jednym łóżku, podanie ręki) albo używając wspólnej z chorym pościeli, bielizny, ręcznika itp.

Zanim wystąpią objawy chorobowe mija zwykle tydzień lub dwa, nie więcej jednak jak miesiąc. Świerzb nieleczony sam przez się nie ginie, albo w każdym razie trwa bardzo długo. Wskutek nieznośnego świądu chorzy rozdrapują skórę. Przy tym często następuje zakażenie bakteriami ropnymi. Tworzą się wtedy ropnie, wypryski. Długotrwała bezsenność powodowana świądem wyniszcza organizm.

Leczenie świerzbu jest proste i polega na stosowaniu odpowiednich maści lub płynów, działających zabójczo na świerzbowce. Wcieranie maści leczniczych odbywać się musi po uprzednim rozmiękczeniu skóry w gorącej kąpieli.

Bielizna osobista i pościelowa chorego powinna być po przeprowadzeniu kuracji wygotowana, a ubranie wydezynfekowane, ponieważ mogłoby nastąpić zarażenie ponowne.

Jeżeli zaraził się jeden z członków rodziny mieszkającej razem, kuracje należy zastosować u wszystkich, w celu zapobiegawczym.

Dr A. Rząśnicki



GRUŹLICA W MLEKU

Istnieje powszechne przekonanie, że zakażenie gruźlicą może nastąpić jedynie drogami oddechowymi i że gruźlica w organizmie ludzkim usadawia się najpierw w płucach, skąd dopiero drogą krwi może się rozszerzać w całym organizmie. Tak się dzieje przeważnie, ale nie zawsze.

Na 3.214 sekcji dzieci, przeprowadzonych w szpitalach angielskich, wykryto, że spośród zmarłych dzieci na gruźlicę u 14% zakażenie gruźlicą nastąpiło nie drogami oddechowymi, lecz przewodem pokarmowym, gdzie właśnie znachodzono pierwsze gniazdo, czyli ognisko pierwotne. Wiek dzieci sekcjonowanych, który wynosił 1—2 lat, jak również badania mikroskopowe rodzaju prątków wykazały, że dzieci uległy zakażeniu prątkiem gruźliczym tzw. typu bydlęcego, wskutek spożywania mleka od niezdrowego bydła i nie odpowiednio przegotowanego.

Wyniki badań są niezmiernie ważne, albowiem wykazują, że zakażenia gruźlicą wskutek spożywania mleka od niezdrowych krów, są u dzieci bardzo częste, na co matki karmiące dzieci mlekiem krowim winny zwrócić szczególną uwagę by mleko pochodziło od zdrowych krów, lub by było należycie przegotowane.

M. C.

JAK USTRZEC DZIECI PRZED TRUCIZNĄ

NIESTETY znajduje się ona w najbliższym otoczeniu. Sączy się przez uchylone okna pod postacią odgłosów z podwórza i sąsiednich mieszkań, rozsiewa ją hojnie (mniej jednak niż się zazwyczaj mówi) tzw. „ulica" i aż nazbyt często jest nieświadomie podawana przez starszych członków rodziny.

Zdaję sobie sprawę, że stawiam tu ciężkie oskarżenie, ale czynię to z całą świadomością i na podstawie faktów, dobrze znanych wszystkim, którzy stykają się bliżej i w życiu codziennym z zespołami dziecięcymi.

Zazwyczaj po paru dniach na kolonii, obozie, czy w zakładzie wychowawczym, gdy się dzieci oswoją z otoczeniem, gdy się przekonają, że nie grozi im na każdym kroku „trzcinka", gdy — jednym słowem — poczynają się czuć „u siebie", języczki się rozwiązują.

Staje się to z byle powodu. Wybucha np. bójka czy kłótnia między chłopcami. I zaraz zaczynają padać ordynarne wyzwiska — ty g....u! ty s.....synu! jak ci dam w mordę! — itd., itd. repertuar zdawałoby się niewyczerpany. Gorzej jeszcze jeśli w zacisznych kącikach lub w sypialniach przed zaśnięciem, od łóżka do łóżka snuć się poczynają poufne rozmowy, gęsto przeplatane dowcipami, przy których cała sypialnia pokłada się ze śmiechu. A dowcip jest sprośny, cuchnący...

Zwykle potem sprawa dostaje się przed forum wychowawczyni. — Proszę pani, bo on takie świństwa gada! — Proszę pani, bo tamten mnie nauczył! — I robi tak, o! — Wykonywa się przy tym ruch ręką, którego wychowawczyni nie rozumie. Nie rozumie zresztą większości wyrazów jakie tu padają i słucha w pierwszej chwili bezradna i oszołomiona. Ale jakkolwiek określonego znaczenia nie zna, przecież łatwo domyśli się sensu tych słów. Jak jednak przeciwdziałać, skoro widać jasno, że chłopcy, kwalifikując to jako „świństwa", są w gruncie rzeczy zachwyceni mocnymi, męskimi wyrażeniami, które w ich przekonaniu nadają im pozór dojrzałości? Przecież to język, jakim przemawiają ich ojcowie, bracia starsi, wujowie itp. Nie zdają sobie sprawy z tego, co powtarzają — powiecie. Może zaledwie paru. Większość doskonale rozumie znaczenie plugawych słów, które tak rażą w ustach dziecka, że aż boli. Bo wszakże to wiek, w którym się marzy o przygodach indiańskich, o awanturniczych wyprawach po dalekich morzach i niebosiężnych górach, o różnych karkołomnych, ale zawsze górnych przedsięwzięciach, o bohaterskich wyczynach „do ostatniej kropli krwi". Pozbawione tych marzeń dzieciństwo jest jak ptak okaleczały, któremu obcięto skrzydła. Dzieciak taki poniesie w życie zblazowany, cyniczny uśmiech, przedwcześnie rozbudzone zmysły, zainteresowanie dla spraw płciowych w znaczeniu czysto fizjologicznym, nie opromienione uczuciem, wyzbyte wszelkich idealistycznych domieszek, gruntownie wyjałowione z „głupiego" sentymentu. I to właśnie jest przyczyną podatności na uliczne pokusy, tym wytłumaczyć można brak hamulców wewnętrznych wobec gruboskórnych i prymitywnych przejawów życia i pociąg do „świństw". I kto wie również, czy takie nastawienie nie jest w następstwie pośrednią przyczyną szerzenia się chorób wenerycznych. Kto się nauczy patrzeć na pociąg zmysłowy od strony pornograficznej, temu trudno bardzo kierować swym życiem płciowym. Bo w imię czego ma się opanowywać? Niebezpieczeństwo zarażenia się? Ale wszakże każdy myśli — czemuż koniecznie ja? I że „są przecie środki" — Strona duchowa, obowiązek wobec tej jedynej, swojej kobiety

i przyszłych dzieci? Toż to sentymentalne bzdury, z których się śmieje trzeźwy człowiek współczesny. Więc może dlatego odsłania się przed chłopcami tak wcześnie najbrutalniejsze instynkty? Może dlatego nie rażą ojców grube „kawały" i sprośne dowcipy malców? Wszakże często śmieją się z nich. Zabawnie brzmią takie powiedzonka w ustach brzdąców.

A wpływ na psychikę dziecka? Także „inteligencki" wymysł!

A jednak... jakże ci sami chłopcy potrafią zainteresować się prostą historią o przejrzystym sensie moralnym. Jak żywo przejmują się losami bohaterów — dodatnich typów dzieci proletariackich, jaką sympatią dla nich płoną!

Pociąg do pornografii nie jest chłopcom wrodzony i nawet nienormalne warunki życia, nawet ta izba, w której się gnieździ nieraz kilkanaście osób różnej płci i gdzie dziecko z konieczności bywa świadkiem bardzo brutalnych przeżyć — jeszcze nie zdołają wyplenić z jego duszy porywów do wzniosłości. Ale ono się tych porywów wstydzi, bo wie już, że są przedmiotem drwin, których się każdy chłopak boi jak ognia. Wszyscy, których podziwia — ojciec, starszy brat, wuj — wszyscy „prawdziwi mężczyźni" klną, używają ordynarnych słów i opowiadają grube kawały. Aby im dorównać trzeba iść w ich ślady.

I tu miałoby się ochotę zapytać: a matki? Matki, które zdają sobie chyba sprawę z niebezpieczeństwa, które muszą czuć odrazę, gdy usta synowskie plugawią kobietę, gdy moment najważniejszy w życiu kobiety — matki, moment poczęcia i moment rodzenia, stają się przedmiotem dowcipów syna. Gdzie są matki w tych chwilach? Wszak prawem ich i obowiązkiem jest żądać, by mężczyźni język swój nastawili na wyższy ton. Wszakże powinny kategorycznie sprzeciwiać się wprowadzeniu słownictwa domu publicznego w krąg rodzinny. Od tego czy chłopak z większym upodobaniem będzie wymawiał słowa takie jak gwiazda, piękno, odwaga, wiedza, przyjaźń, miłość, sztuka, — niż gówniarz, d...a itd. — zależy znacznie więcej, niż się na pozór zdaje. Być może słowa te wytyczają przyszłą linię życia dziecka. I nie kto inny tylko matka powinna całą mocą uczucia przeciwstawić się brutalnym wpływom otoczenia. Ona powinna nauczyć syna, by w stosunku z kobietą szukał nie tylko rozkoszy fizycznej.

Nie wstydźcie się matki wspomnień młodzieńczych opromienionych świeżym erotyzmem. Nie wypierajcie się „romantyzmu" waszego! Przelewajcie go w serca synów, by z czasem stał się ostoją i oparciem w walce z tym, co złe, brudne, plugawe. *Bron. Bobrowska.*

Studnie źródłem zdrowia — studnie źródłem chorób

Zadaniem studni jest dostarczenie wody podziemnej, dobrej i w ilości dostatecznej. Dobroć wody i ilość są warunkami nieodzownymi, trwałość i taniość budowy — zaleconymi.

Typ idealny studni winien zadość uczynić następującym warunkom:

1) Jakości wody (dobroci)
2) ilości wody
3) trwałości.

O jakości i ilości decydują warunki hydrogeologiczne, o trwałości i taniości — konstrukcja studzien. Zbiorowiska wód podziemnych zawdzięczają swe istnienie opadom atmosferycznym. Śledząc drogę wód opadłych na ziemię w formie deszczu — przyjąć można, że 1/3 wsiąka w ziemię, 1/3 wyparowuje, 1/3 spływa po powierzchni, a ulegając sile ciężkości i dążąc coraz niżej, tworzy potoki, strumienie, rzeki.

Jakość wody tzw. zmineralizowanie wód podziemnych, zależy od gruntów, z których się woda wydobywa. Zależność ta, tak dalece znajduje swe usprawiedliwienie w praktyce, iż muszą być stosowane rozmaite normy dobroci wody. Absolutnie czystej wody w naturze nie mą. Analiza wody studziennej polega głównie na sprawdzeniu obecności bakterii tyfusu (duru) i określeniu jej zanieczyszczeń organicznych (utlenialność) ponadto stopnia zawartości składników mineralnych (twardość).

Dzisiaj, w dobie rozpowszechnienia się cementu, taniej i łatwiej można zbudować studnie niż z drzewa, jak dawniej. Studnia taka — trwała, odpowiednio zakryta i zabezpieczona od przenikania ścieków, z osobno przytwierdzonym naczyniem do czerpania, może być źródłem zdrowej wody i tym samym podstawą higieny osobistej jej właścicieli — względnie użytkowników. Tymczasem jakiż stan rzeczy pod tym względem obserwujemy w naszych wsiach i osiedlach? O ile chodzi o studnie prywatne, objęte ogrodzeniem domu, to te jeszcze można tolerować, choć i tu są ogromne braki. Inaczej zupełnie rzecz się przedstawia tam, gdzie szereg domów czerpie wodę z jednej studni. Opisanie rudery zwanej studnią gromadzką, to kilka stron opisu niechlujstwa, brudu i lenistwa tych, którzy tolerują ten stan rzeczy.



Każdy tu czerpie swoim naczyniem, stawia je obok w kałuży wody czy błota. Naczynia z domów gdzie przebywają chorzy, zanurza się w wodzie przeznaczonej dla zdrowych.

Stada kaczek i gęsi korzystając z obok położonej kałuży, muskają w niej swe piórka, dbając o ich... czystość! Twierdzeniu, że wiadro i łańcuch pada ofiarą kradzieży, można zaradzić w rozmaity sposób.

Henryk Nidjol
Insp. Bezp. Pracy w Rolnictwie

KTO NIE CHCE SŁUCHAĆ MUSI PŁACIĆ



PEWNEGO dnia listonosz doręczył panu Mydełko list w dużej kopercie. Pan Mydełko otworzył, przeczytał i huknął pięścią w stół. „Co? Ja mam zapłacić 20 zł kary? To oburzające! Zawsze zwala się winę na tego, co idzie pieszo! Ja przecież najspokojniej na świecie przeszedłem na drugą stronę ulicy, nie moja wina, że szofer za ostro skręcił i potrącił wóz towarowy! Muszę wnieść odwołanie"

Jak powiedział tak zrobił. Przed rozprawą sędzia zapytał oskarżonego: „Czy przechodził pan przez ulicę wskazanym przejściem na skrzyżowaniu ulic"? — „Wskazanym przejściem? No... nie". „Czy zwrócił pan uwagę na świetlne sygnały?" „Uwagę?... przecież szofer powinien uważać. Od czego ma oczy?". „Ale i na pieszych ciąży obowiązek stosowania się do przepisów ruchu, panie Mydełko. Pan je przekroczył dwukrotnie, radzę więc by pan cofnął odwołanie, bo naraża się pan niepotrzebnie na koszta". Pan Mydełko powrócił do domu i oświadczył żonie i dzieciom: „Otwierajcie szeroko oczy na ulicy. Z przepisami ruchu nie ma żartów. Kto nie chce słuchać, musi płacić!".

JAK ZWALCZAĆ GRYPĘ?

JUŻ Hippokrates opisywał pewną epidemię, szalejącą w swoim czasie w Grecji i Azji Mniejszej, a z opisu tego wnosić można, iż była to typowa influenza czyli według naszej nazwy grypa. Jest to więc choroba znana od pradawnych czasów, zapewne stale trapiąca ludzkość. Choroba ta niekiedy przybiera na sile i wówczas staje się tak poważną epidemią, jaką mieliśmy sposobność obserwować w r. 1918 zaraz po wojnie. Mniemanie dawniej bardzo rozpowszechnione, że jest to choroba nieszkodliwa, nie wymagająca leczenia, nie odpowiada stanowi faktycznemu.

Grypę powoduje zarazek influenzy odkryty w r. 1890, a zakażenie następuje przez wtargnięcie do jamy ustnej, zarazka, unoszącego się w powietrzu. Co roku w czasie słót, przedwiośnia i jesieni wzrasta skłonność do grypy, a według narządów, które atakuje, rozróżniamy grypę kataralną, występującą w połączeniu z katarem, kaszlem i chrypką; grypę żołądkowo-jelitową, objawiającą się boleściami, wymiotami i omdleniem; mózgową tj. taką, która wywołuje ból głowy, niepokój nerwowy, zawroty, bezsenność.

Grypa może trwać parę dni, do dwóch tygodni, skutki jej jednak w postaci znużenia, kaszlu, wyczerpania, odczuwamy nieraz przez znacznie dłuższy czas. Grypa zaniedbana może mieć poważne następstwa w postaci zapalenia płuc i zajęcia ucha środkowego, nie należy więc nigdy jej lekceważyć. Nie rozporządzamy specjalnymi lekami przeciw grypie, a leczenie polega na podtrzymaniu sił organizmu. Gdy tylko wystąpią pierwsze objawy należy położyć się do łóżka, zażyć na przeczyszczenie, zastosować ostrą dietę, by organizm nie wyczerpywał sił na trawienie; do picia podawać lemoniadę, odwar z malin i w ogóle soki owocowe. Na kaszel działa doskonale odwar ślazu lekko posłodzony miodem. Stanu kiszek nie trzeba lekceważyć i w razie zaparcia dawać 2 razy dziennie hegar lub łagodnie działające środki przeczyszczające. Dalszym potężnym środkiem przeciw grypie jest pocenie się, zarazki te bowiem źle znoszą podniesioną ciepłotę krwi, a z drugiej strony, skóra wraz z potem wydala jady trujące. Poty wywołuje gorąca lemoniada, herbata z kwiatu lipowego itp. Zabiegi te trzeba stosować póki gorączka nie opadnie, po spadku, chory powinien jeszcze parę dni leżeć w łóżku, w pokoju często wietrzonym. Dla odświeżenia powietrza dobrze jest też postawić miskę z wodą, do której się wlewa 10—20 kropel olejku eukaliptusowego.

Najlepiej jednak unikać sposobności zarażenia się, to znaczy nie stykać się z chorymi na grypę, w czasie epidemii płukać gardło 2 razy dziennie lekkim antyseptykiem, oddychać przez nos, nigdy nie jeść w pokoju chorego, jak najczęściej myć ręce, śluzówkę uodporniać przez wpuszczenie do nosa paru kropel olejku eukaliptusowego. Zarazki poza obrębem ludzkiego ciała giną szybko, przeniesienie więc zarazy przez rzeczy i książki jest nieaktualne już po upływie krótkiego czasu.

Dr Tomasz Kościelnicki.

Lekarze staną się przewodnikami Narodów.

Gladstone.

SPRAWNOŚĆ UKŁADU NERWOWEGO



LUDZKOŚĆ w ciągu tysięcy lat zajmowała się uprawą roli. Praca to ciężka i wymagająca znacznego wysiłku mięśniowego, sama w sobie jednak nieskomplikowana i prosta. Obecnie stosunki uległy zmianie. Cywilizacja przemysłowa zastąpiła w ogromnej mierze pracę ręczną maszyną i postawiła przed współczesnym człowiekiem nowe zadania, którym musi sprostać. Siła mięśni nie jest najważniejszym momentem, umożliwiającym życie, punkt ciężkości przerzucił się na układ nerwowy, od jego tężyzny i sprawności zależy powodzenie osobiste i przyszłość kultury ogólno ludzkiej. Wobec tego pojawiły się też nowe zagadnienia w każdej dziedzinie życia, między innymi w sprawie odżywiania. Ongiś ludzkość, rozporządzająca wielką siłą mięśniową potrzebowała pożywienia, składającego się z dużych ilości węglowodanów, białka i cukru, a więc żywności zawartej w ziarnie zbożowym, życie, pszenicy, jęczmieniu, kukurydzy itd. Chleb był podstawą intensywnego odżywiania, o chlebie powszednim mówimy potocznie, chleba żądał lud rzymski od cezarów — chleba i igrzysk.

Układ nerwowy współczesnego człowieka wymaga jednak innego pożywienia: tłuszczów, soli mineralnych, soków owocowych. Oprócz tego witamin, witamin w dużej ilości, są one bowiem o wiele ważniejsze dla nerwów niż dla mięśni. Dieta obecnie zatem powinna zawierać mało mięsa i ciał białkowych, a nacisk należy położyć na pokarmy bogate w witaminy, a więc sałaty, jarzyny, owoce z szerokim uwzględnieniem surowizn. Odżywiając się w ten sposób, oraz usuwając wszelkie narkotyki ludzkość zdoła godnie podołać wysiłkom, jakich od niej żąda postępująca cywilizacja przemysłowa. Oczywiście przestrojenie organizmu pod wpływem nowej diety nie nastąpi tak prędko — zużyliśmy tysiące lat, by się przystosować do odżywiania ciałami białkowymi i węglowodanami, które sprzyjały czynnościom mięśniowym, należy więc mniemać, że i obecnie dopiero po dłuższym czasie otrzymamy typ człowieka o dobrze funkcjonujących nerwach, nie podlegających neurastenii iwyczerpaniom nerwowym, które w obecnej przełomowej dobie stają się istną plagą ludzkości. *Dr Włodzimierz Vösslau.*

KRONIKA

W WILGOTNYCH SUTERENACH GNIEŹDZI SIĘ ROBOTNICZA LUDNOŚĆ STOLICY. POMOC OPIEKI SPOŁ. TO ZA MAŁO. ROZSZERZYĆ BUDOWNICTWO SPOŁECZNE!

MIMO dużego niezaprzeczalnego postępu w rozwoju naszych miast musimy sobie wyraźnie powiedzieć, że nędzy i biedy w Warszawie gnieździ się co niemiara.

O wielu „rozgałęzieniach" owej nędzy wiemy wszyscy dobrze. Nędza mieszkaniowa! Pisze się o niej i mówi stale. Niestety cyfry, choć krzyczą, nie oddadzą nastroju, zaduchu i prawdziwej nędzy beznadziejnie przeludnionej izby.

Z prac ogłaszanych drukiem wydziału opieki Zarz. Miejsk. dowiadujemy się, że zwiększające się przeludnienie mieszkań nie jest spowodowane powiększaniem się rodzeń, których przeciętna liczebność w ostatnim dziesięcioleciu nawet dość znacznie spadła. Powodem owego przeludnienia jest podnajmowanie w większych mieszkaniach izb, a w mniejszych kątów. Zjawisko to wynika ze zbyt wysokiego komornego, które nie pozostaje w żadnym stosunku do budżetów mało zarabiających robotników.

Cyfry mówią, że o ile w Berlinie odsetek mieszkań jednoizbowych wyraża się cyfrą 4,4, w Londynie 11,5, w Pradze 27,2, w Warszawie dochodzi do 42,5.

Liczba osób, przypadająca na jedną izbę w takim jednoizbowym mieszkaniu wynosi w Warszawie 4, w Pradze 2,9, w Londynie 1,75, w Berlinie 1,77. W miastach Polski, w Łodzi cyfra ta wyraża się 3,83, we Lwowie 3,44, w Krakowie 3,53, w Poznaniu 3,34.

Łatwo przewidzieć skutki takiego stanu rzeczy. A przecież mamy tu dane przeciętne, które nie obrazują najgorszych przypadków.

Z tych samych materiałów dowiadujemy się, że kierownik Ośrodka I. Opieki Społecznej dokonał obliczeń, z których wynika, że spośród kilkuset rodzin alkoholików (dokł. 802), pozostających pod opieką Ośrodka od 1925 do 1936 — 46,8 procent zamieszkiwało w lokalach, których przeludnienie wynosiło ponad 10 osób na izbę.

A Ośrodek I. Op. Społ. obejmuje nie największą nędzę Mokotów i Sielce!

Poza przeludnieniem mieszkań stan ich pozwala stwierdzić, że właściwie na nazwę mieszkań nie zasłużyły. Lekarz sanitarny Ośrodka Opieki stwierdza, że wśród mieszkańców V komisariatu (Powązki) pozostających pod opieką Ośrodka 28,5 proc. mieszkało w suterenach, 51% w mieszkaniach wilgotnych, 45,3% w niewietrzonych w ogóle. A z opieki w komis. powązkowskim korzystało około 3 tysiące osób!

Oczywiście taki stan rzeczy nie pozwoli nam wyjść z błędnego koła. Opieka Społeczna sama nie podoła, ani nadąży z zaspokajaniem potrzeb nędzy. Jedyny sposób, to rozładowanie nędzy mieszkaniowej. To zmniejszenie przeludnienia mieszkań, powodującego szerzenie się chorób, cherlactwo, stwarzające hamulce normalnemu rozwojowi dzieci.

A sposób ten to tylko i wyłącznie rozszerzenie akcji budownictwa społecznego, mieszkań najpotrzebniejszych; małych — ale tanich, zdrowych i wygodnych.

WYNIKI WALKI Z GRUŹLICĄ NA TERENIE WARSZAWY

Są sprawy, o których mówi się tylko w pewnych okresach, gdy tymczasem są one zawsze aktualne i wymagają należytego oświetlenia. O walce z gruźlicą mówi się obszerniej podczas tygodni propagandowych, dobrze, że instytucje lecznicze i zapobiegawcze prowadzą pracę bez przerwy, z wzrastającym nawet zapałem, godnym istotnie wielkiej sprawy. Warszawa należy do miast bardzo zagruźliczonych.

Przed wojną światową umierało w stolicy powyżej 350 osób rocznie na 100.000 ludności. Podczas wojny i okupacji niemieckiej śmiertelność gwałtownie wzrosła do 970 zgonów na 100 tys. mieszkańców. Powoli notujemy stały i systematyczny spadek krzywej zgonów gruźliczych, poczynając od r. 1924. W roku 1937 na 100.000 ludności było 161 zgonów.

Znaczny spadek śmiertelności dostrzec można w grupie niemowląt, gdzie liczba zgonów z powodu gruźlicy obniżyła się prawie trzykrotnie do 3,7 zgonów w roku 1936 na 1.000 żywych urodzeń. Pewną poprawę obserwujemy również i w szkołach, gdzie stan zdrowotny dziatwy polepszył się. Zwalczanie tej niezmiernie groźnej choroby idzie na terenie stolicy w kierunku akcji zapobiegawczej, obejmującej szczepienia ochronne, organizowanie kolonii letnich i leczniczych, propagandy przeciwgruźliczej.

Dobre wyniki przynosi opieka, otwarta w poradniach przeciwgruźliczych, których liczba w Warszawie stale wzrasta, w roku 1933 było ich 17, a w roku ubiegłym 22, w tym dwie dla gruźlicy kostnej. Poradnie są kierowane przez centralne Biuro do walki z gruźlicą, o którym już szerzej niejednokrotnie pisaliśmy. Również w miejskich ośrodkach zdrowia uruchomiono szereg poradni przeciwgruźliczych, obejmujących coraz większe kręgi wśród chorych. Liczba osób pod opieką ośrodków wynosi w ostatnich latach przeciętnie około 20—22 tysięcy osób, liczba porad natomiast stale wzrasta.

Przeglądając zestawienia zgonów w Warszawie z powodu gruźlicy zauważamy, że najwięcej umiera mieszkańców w wieku 20—29—30 39, najmniej dzieci od 10 do 14 lat.

5.000 „ŻELAZNYCH PŁUC" OFIAROWAŁ LORD NUFFIELD CHORYM RODAKOM.

W KOŃCU ubiegłego roku lord Nuffield znany angielski magnat, przemysłowy, który nigdy nie szczędzi grosza na cele publiczne, postanowił zaopatrzyć wszystkie szpitale Imperium w przyrządy do sztucznego oddychania, znane pod nazwą „płuc z żelaza". Przyrząd ten oddaje wprost nieocenione usługi w przypadkach paraliżu klatki piersiowej, ma więc wielkie zastosowanie przy chorobie paraliżu dziecięcego. Lord Nuffield ufundował 5.000 aparatów, z których 1.500 było przeznaczonych dla różnych dominiów.

KRYTYCZNA GRANICA WIEKU DLA CHORYCH NA RAKA

UCZONY niemiecki, Hauboldt, poświęcił wiele uwagi badaniom statystyki śmiertelności osób chorych na raka w ostatnich 40 latach.

Stwierdził on, że wobec większej liczby chorych w ogóle, śmiertelność zachorowań na raka nie wzmogła się, przesunęły się tylko granice wieku. Coraz mniej jest wypadków śmiertelnych u ludzi poniżej 69 lat, coraz więcej natomiast po tym wieku. Jedynie w Niemczech liczba wypadków śmiertelnych wzrosła dość znacznie u kobiet poniżej 60 lat, a nawet poniżej 40 lat.

WYDATKI UBEZPIECZALNI SPOŁECZNYCH NA OPIEKĘ LEKARSKĄ W ROKU 1938.

W CIĄGU 1938 roku wszystkie Ubezpieczalnie Społeczne wydatkowały na opiekę lekarską nad ubezpieczonymi ogółem 35,169.606 zł. Najwięcej w tym dziale świadczeń wydatkowały następujące Ubezpieczalnie:

w Warszawie	— 9,869.081	zł
w Łodzi	— 3,494.213	„
w Sosnowcu	— 1,907.775	„
w Krakowie	— 1,409.894	„
w Poznaniu	— 1,358.680	„
we Lwowie	— 1,253.413	„
w Gdyni	— 819.381	„
w Częstochowie	— 664.882	„
w Wilnie	— 626.192	„
w Bielsku	— 614.225	„

Odpowiedzi Redakcji i Administracji

P. F. K. Toruń. List przesłaliśmy do zainwestowanej instytucji.

P. M. Z. Bydgoszcz. Postaramy się sprawę zbadać.

P. B. D. Brzozów. Dziękujemy za nadesłaną korespondencję.

P. W. Cz. Radom. Polecamy „Księgozbiór ozdrowieńczy" P. C. K.

P. J. L. Warszawa. Należy zwrócić się bezpośrednio do Zarządu Zdroju w Krynicy.

P. S. T. Miechów. W konkursach „Drogi do Zdrowia" mogą brać udział wszyscy Czytelnicy pisma.

P. E. K. w Gdyni. Kalendarz bezpieczeństwa i higieny pracy wydał Inst. Spraw. Społ. Warszawa, Wilcza 1.

P. F. D. Radomsko. Adres „Domu Dziecka" w Krakowie ul. Żuławskiego 9.

P. J. L. Kraków. Adres „Szkoły Zdrowia" Kraków ul. Dunajewskiego 5.

P. M. O. Katowice. Prosimy przesłać fotografie, które by nadawały się do pomieszczenia w naszym piśmie. Chodzi nam o fotografie z wycieczek, obozów, kolonii, ciekawych wydarzeń z życia sportowego, szczególnie zaś prosimy o fotografie dzieci, dzieci zdrowych i wesołych.

P. J. C. Wieliczka. Dział szarad i zagadek uruchomimy wkrótce. Myślimy również i o dodatku dla dzieci.

P. St. Wr. Kraków. Za miłe wyrazy uznania naszej działalności serdecznie dziękujemy. Egzemplarze okazowe wysłaliśmy pod wskazanymi adresami.

Ubezpieczenia Społeczne są jednym z najważniejszych elementów zorganizowanego społeczeństwa.

Zdrowie — to szczęście i majątek.

Zaczyna już świtać w społeczeństwie pojęcie, że zdrowie obywatela tak samo jak jego majątek, musi podlegać opiece państwa. *Min. S. Hubicki.*

Wypocznij po każdym znużeniu. Przez racjonalny i celowy wypoczynek odzyskuje twój układ nerwowy nowe siły do pracy!

Dobre odżywianie — zdrowy człowiek.

Jedzcie owoce!

HUMOR TO ZDROWIE

— Powiedz mi, co to jest dyplomacja?

— Jest to sztuka sprawienia, żeby inni uwierzyli, że my wierzymy w to, w co nie wierzymy.

HUMOR PROFESORSKI

Jeden z profesorów Uniwersytetu J. P., podczas egzaminów nie przebiera w epitetach wobec słabo przygotowanych studentów.

Tak było też przed paroma dniami. Profesor zadaje pierwsze pytanie — student milczy, na następne trzy zaś odpowiada zupełnie błędnie.

— Pan jesteś skończony dureń! — woła zdenerwowany profesor.

Student jest niemile dotknięty.

— Ależ panie profesorze... ja sobie wypraszam, jestem żonatym człowiekiem!...

— Ach tak? — uśmiecha się profesor. — Dlaczego pan od razu nie powiedział? No i jak tam zdrowie szanownej małżonki?...

MŁODA MEDYCYNA

— No, a jak praktyka panie doktorze? — spytał ktoś młodego lekarza R...

— Niestety, moja praktyka istnieje na razie tylko w teorii!

PRZYJEMNOŚĆ

Gość: — Ależ niech się pan nie fatyguje odprowadzeniem mnie do drzwi.

Gospodarz: — O nie, to jest dla mnie prawdziwa przyjemność!

PRZYJACIÓŁKI

— O Adzie nie mogę powiedzieć nic złego!

— Mówmy wobec tego o kim innym.

PROFESOR

Profesor X, który niedawno został ojcem, siedzi w swym gabinecie.

Wchodzi pani profesorowa.

— Poradź mi, Józiu, co robić? Maleństwo nie chce spać!

— Niech liczy do tysiąca!

MLEKO

— Dlaczego to mleko, jest takie wodne?

— Bo krowy stoją zawsze na deszczu!

PRZED BANKIETEM

— Żoneczko, czy przygotowałaś mi wszystko na bankiet?

— Wszystko kochanie — frak, koszulę, lakierki i krople na zaostrzenie apetytu!

ZNAK ROZPOZNAWCZY

Do biura znalezionych przedmiotów wchodzi starsza dama o mocno prowincjonalnej aparycji.

— Zgubiłam, proszę pana, w tramwaju banknot stuzłotowy — czy nie odniósł tu kto?

— A może pani ma zapisany numer?

— Nie, ale łatwo go poznać, bo był złożony we czworo.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2'50 zł. Cena numeru 25 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.